

# JÓGA

**BOLÍ VÁS ZÁDA NEBO KLOUBY?  
ŠPATNĚ SE VÁM DÝCHÁ?  
MÁTE ZPOMALELÝ NEBO NAOPAK ZRYCHLENÝ METABOLISMUS?  
TRPÍTE NAPĚTÍM A STRESEM?  
JÓGA VÁM POMŮŽE PŘEKONAT VAŠE POTÍŽE!  
PŘIJĎTE SI ZACVIČIT, ZLEPŠIT SVOU NÁLADU, ZLEPŠIT DUŠEVNÍ I FYZICKOU  
KONDICI, OMLÁDNOUT**

**Místo konání: ZŠ Mitušova 16 – Paseky, Ostrava Hrabůvka**

**Jak se tam dostat: zastávky tramvají J. Kotase, Náměstí Ostrava Jih**

**Kdy se koná: každé úterý – od 17.45 do 19.15. Vstup do školy hromadně v 17.35.**

**Cena lekce je 150 Kč / 90 minut**

**Platba: hotově na místě nebo na účet 220071492/0300**

**První lekce: 20. 9. 2022**

**S sebou: podložku na cvičení, volný oděv na jógu, přezůvky, deku, chuť do cvičení a dobrou náladu**

*Těší se na Vás: ROMANA FARNA*

[www.masaze-romana-farna.cz](http://www.masaze-romana-farna.cz)

tel. 604 954 436